

Скажи чесно, ти як?



Якщо тривожно,
скануй QR-код і
дізнавайся, як із
цим справлятися

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

HowAreU.com

Щоб відволіктися від поганих думок, опиши детально предмет у руці



Щоб дізнатися інші
способи покращити
свій стан, скануй QR-код



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я



USAID

ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Щоб переключити
мозок: знайди в
просторі навколо
щось зелене,
червоне, синє,
жовте, біле



Щоб дізнатися інші
способи покращити
свій стан, скануй QR-код

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



Щоб заспокоїтися,
схрести руки на
грудях у вигляді
метелика і постукай
себе по ключицях



Щоб дізнатися інші
способи покращити
свій стан, скануй QR-код



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Щоб підняти собі
настрій, записуй
щодня в блокнот три
події і трьох людей,
яким ти вдячний



Щоб дізнатися інші
способи покращити
свій стан, скануй QR-код



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я



USAID

ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Щоб послабити
тривогу, уяви її як
предмет, а потім
дихай, наче
огортаєш цей
предмет повітрям



Щоб дізнатися інші
способи покращити
свій стан, скануй QR-код

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

